Lección 7
(8 al 15 de Mayo de 2010)

Descanso y restauración

Pr. Alfredo Padilla Chávez

Versículo para Memorizar: "*Él les dijo: Venid vosotros aparte a un lugar desierto, y descansad un poco. Porque eran muchos los que iban y venían, de manera que ni aun tenían tiempo para comer"* (Marcos 6:31).

INTRODUCCION

El descanso es un estado de actividad mental y física, que hace que el sujeto se sienta fresco, rejuvenecido y preparado para continuar con las actividades cotidianas.

El descanso no es simplemente inactividad, requiere tranquilidad, relajación sin estrés emocional y liberación de la ansiedad. La persona que descansa se encuentra mentalmente relajada, libre de ansiedad, físicamente calmada, libre de problemas sociales y espirituales. En medio de un mundo con una cultura consumista está confirmado científicamente que todos necesitamos un descanso diario, así como uno semanal, a fin de alcanzar una salud óptima en lo físico, mental, espiritual y social.

El propósito de la lección es mostrar que necesitamos suficiente descanso físico, mental y emocional, en forma regular, a fin de funcionar del mejor modo.

I. UN MUNDO SIN DESCANSO

a. Adicción al trabajo

📖 **"Y como no tenían tiempo ni para comer, pues era tanta la gente que iba y venía, Jesús les dijo: Vengan conmigo ustedes solos a un lugar tranquilo y descansen un poco" (Marcos 6:31).**

- **"No tenían tiempo"**
  Las gentes no les dejaban solos, ni aún después de su trabajo misional. San Marcos, nos describe esta premura de las grandes cantidades de gentes como las "turbas", pues eran muchos los que iban y venían, y ni espacio les dejaban para comer".

Hoy la presión social para conseguir el éxito, el exceso de ambición y los efectos de la exigencia del discurso capitalista que empuja a consumir y adquirir bienes materiales, con la garantía de que así se vivirá mejor y se será más feliz. El "Ser" es reemplazado por el seductor y engañoso "tener". Si se tiene más, se es más "valorado" en la sociedad y la autoestima crece ingenuamente apoyada en pilares frágiles y efímeros

Para ello muchos se vuelven adictos al trabajo o "*workaholics*" (término que nace en Estados Unidos, por la asociación con el término "*alcoholic*", que se refiere a la dependencia que causa el alcohol). La "adicción al trabajo" consiste en una problemática en la que el sujeto se ve preso de la exigencia de trabajar compulsivamente, sin que le quede tiempo para otras actividades.

Los adictos al trabajo anhelan tener poder, son ambiciosos y narcisistas y, por lo general, no tienen en cuenta los sentimientos de los demás. Su vida profesional repercute, sin duda, en su vida familiar. Muchas veces utilizan psicofármacos para aumentar el rendimiento laboral y suplir la falta de sueño y cansancio.

Los datos sobre la prevalencia mundial de la adicción al trabajo varían de unos estudios a otros y la sitúan en torno al 20% en países como Japón. La Organización Internacional del Trabajo (OIT) afirma que el 8% de la población activa dedica más de 12 horas al día a su profesión para huir de sus problemas personales. Los expertos señalan que dedicar más de 50 horas a la semana al trabajo puede determinar la adicción.

II. PAUTAS PARA EL DESCANSO

a. Descansar en Jesús

🕮 **"Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso" (Mateo 11:28).**

- **"Descanso"**
  El descanso que Jesús ofrece es más que el reposo físico. Es descanso para el alma. Necesitamos el descanso completo que Cristo ofrece. Un sueño profundo será suficiente para el descanso físico. Una vacación puede darnos descanso emocional. En Jesús podemos encontrar descanso espiritual y alivio de los problemas más profundos del corazón. El justo vivirá por fe (Habacuc 2:4; Romanos 1:17; Gálatas 3:11).

  Todos necesitamos un tiempo y un lugar donde podamos dirigir nuestras mentes hacia Dios. La oración, la lectura de la Biblia y la meditación centrada en Cristo traen consigo un sentido de paz y restauración.

b. Descansar diariamente

Los adultos requieren dormir de seis a nueve horas diarias. Los estudios acerca de la privación del sueño muestran efectos negativos: Un mayor riesgo de diabe-

tes, obesidad, logros escolares pobres, accidentes de tránsito, lesiones, conductas psicóticas y muertes.

Consejos para dormir mejor:

- Ejercicio físico diario.
- Mantener el dormitorio a una temperatura cómoda.
- No comer durante dos o tres horas antes de dormir.
- Evitar tensiones y excitación antes de dormir.
- Dormir un promedio de dos horas antes de la media noche. "El sueño vale mucho más antes de la medianoche que después de ella. Dos horas de buen sueño antes de las doce de la noche valen más que cuatro horas después de la medianoche" (MR 7:224).
- Evitar el alcohol, las píldoras para dormir o la cafeína.

c. Descansar semanalmente

🕮 **"Pero el día séptimo será un día de reposo para honrar al Señor tu Dios" (Éxodo 20:10).**

- **"Reposo"**
  La Biblia habla de la importancia de incorporar el descanso semanal como algo vital y determinante en la vida. No es una opción a la luz de la Biblia sino una exigencia. Hay que recordar que al único día que Dios le puso nombre es al séptimo "**SABATH" que en su etimología significa "DESCANSO":** Acuérdate del sábado, para consagrarlo (Éxodo 20:8).

  El sábado es un encuentro con Dios que nos proporciona un tiempo para dejar a un lado los trabajos, las luchas, el estrés y las fatigas de la semana. El sábado es la manera de Dios para permitirnos, sin sentir culpabilidad, el relajarnos verdaderamente, descansar, dejar de preocuparnos y serenarnos. El sábado provee una manera para que nuestros cuerpos y nuestras almas obtengan el descanso que tan a menudo necesitan.

III. BENEFICIOS DEL DESCANSO

a. Restaura la naturaleza humana

🕮 **"En vano madrugan ustedes, y se acuestan muy tarde, para comer un pan de fatigas, porque Dios concede el sueño a sus amados" (Salmo 127:2).**

- **"Sueño"**
  "El sueño, el dulce restaurador de la naturaleza, revigorizará el cuerpo cansado y lo preparará para los deberes del día siguiente" (*Conducción del niño*, p. 320). La biblia dice: Más vale un puño lleno con descanso, que ambos puños llenos con trabajo y aflicción de espíritu" (Eclesiastés 4:6).

La acción de dormir es una función vital, necesaria para un correcto desarrollo. Nuestro cuerpo después de un día de trabajo necesita descansar para recuperar fuerzas y poder trabajar al día siguiente. Cuando dormimos, el cuerpo además de descansar, repara los tejidos. Nuevas células crecen y nos recuperamos de la actividad diaria.

"El sueño es la fábrica de nuestro día". Durante ese tiempo se producen procesos de restauración y reparación, además, memorizamos lo que hemos aprendido por el día", explica el doctor Eduard Estivill Sancho, del USP -Instituto Universitario Dexeus – Barcelona. El sueño es una necesidad fisiológica tan esencial para la supervivencia como el hambre o la sed, la escasez o la mala calidad del sueño pueden desencadenar graves trastornos para la salud corporal y psicológica.

El sueño tiene funciones de restauración y protección y sirve para reajustar o conservar los sistemas biológicos, Los niños durante este tiempo excretan una hormona de crecimiento, el sueño también facilita el aprendizaje, la memoria y adaptación conductual, prepara la mente y aclara las emociones del día.

CONCLUSION

Dios diseñó nuestros cuerpos para que funcionen en ciclos equilibrados de trabajo y descanso. Necesitamos cooperar con los requerimientos de nuestros cuerpos a fin de lograr un equilibrio saludable.

Alfredo Padilla Chávez
Pastor IASD Puente Piedra "A"



RECURSOS ESCUELA SABATICA
Rolando D. Chuquimia (rdch@arnet.com.ar)
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática